

УДК 372.363

ББК Ч410.054.432

**РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ  
В РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**THE DEVELOPMENT OF AGILITY IN PRESCHOOLERS**

**Микрюкова Ирина Александровна**

магистрант Института педагогики и психологии детства

mikrykova.irina@mail.ru

Уральский государственный педагогический университет, Россия,  
Екатеринбург

Ural state pedagogical university, Russia, Yekaterinburg

**Аннотация:** В статье затронута проблема важности развития ловкости в процессе физического воспитания в дошкольном возрасте. Раскрываются особенности детей дошкольного возраста, а также понятия ловкости и координации. Изложены формы работы с детьми по развитию ловкости.

**Ключевые слова:** ловкость, координация, координационные способности, физическая культура, движение, двигательные навыки, физические упражнения, физическое воспитание, равновесие, психофизические качества.

**Abstract:** the article touches upon the problem of the importance of development of agility in the process of physical education in the preschool age. It accounts the features of preschool age children and concepts of agility and coordination. It sets out ways of working with children to develop agility.

**Keywords:** agility, coordination, coordination abilities, physical culture, movement, motor skills, physical exercises, physical education, balance, psychophysical qualities.

В Российской Федерации происходит модернизация системы дошкольного образования с целью повышения его качества, доступности, обеспечения развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. Именно в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования говорится о том, что физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного,

эстетического воспитания дошкольника (далее – ФГОС ДО). В ФГОС ДО определены требования к основной образовательной программе в аспекте кадрового обеспечения, сформулированы требования к педагогам. М. А. отмечает, что педагог сегодня – это центральная фигура преобразований, от уровня его образования, степени овладения профессией зависит результат [2].

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Движение – неотъемлемая часть жизни человека. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности людей, именно поэтому знания, умения и правильная организация физической культуры должна закладываться в раннем детстве. Наиболее интенсивный рост и развитие физических и духовных способностей происходит в дошкольном возрасте. Физическое воспитание ребенка в условиях организаций для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонично развитыми. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общие физические качества, двигательная активность и другие важные компоненты, необходимые для всестороннего развития личности.

Одно из важнейших психофизических качеств ребенка, которое берет свое начало на ступени дошкольного образования, является ловкость. Выдающийся физиолог Н. А. Бернштейн дает глубокий анализ ловкости. По образному выражению автора, «ловкость – ...козырная масть, которая кроет все остальные карты». Ловкость отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладеть новыми движениями [1].

Ловкость – это сложное комплексное качество, которое в большей мере обусловлено центрально – нервными влияниями, зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений. Она соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные

качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Ее уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования.

Авторы определяют ловкость, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [3].

Позднее, наряду с термином «ловкость» стали применять термин «координационные способности». Н. А. Бернштейн указал на существенное различие рассматриваемых понятий. Он отмечал, что, действительно, ловкость проявляется в двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды. Координационные же способности, по мнению автора, проявляются при осуществлении любого двигательного действия.

Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями

У детей дошкольного возраста очень высока потребность в движении, развивается ловкость и координация. Дошкольники осваивают основные движения, начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость. За период раннего и дошкольного возраста непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки [4].

Происходит формирование двигательных навыков, расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях. В дошкольном возрасте игра является основным видом деятельности, именно в игре удовлетворяются основные потребности ребенка в: движении, общении, познании, самореализации, свободе, самостоятельности, радости, удовольствии, потребность быть «как взрослый».

Нами разработан комплекс игр и упражнений для повышения уровня ловкости детей дошкольного возраста. Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, «напряженного внимания». Их хорошее выполнение сравнительно быстро

вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому упражнения должны проводиться непродолжительное время и в начале двигательной деятельности. А чтобы связать мышечные ощущения с формированием двигательного навыка в работе используются картинки-схемы для оценки техники выполнения движений и карты-схемы для выполнения общеразвивающих упражнений.

С целью формирования телесной рефлексии внимание детей обращается на различие мышечных ощущений при выполнении одного и того же упражнения с разнообразными предметами. Уточнение дифференцировки кинестетических ощущений происходит при выполнении отдельных элементов упражнений с закрытыми глазами.

Для развития ловкости важен элемент новизны, поэтому детям предлагаются варианты выполнения физических упражнений, развивающие двигательную находчивость: выполнение упражнений в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением:

- бег с изменением направления движения (для начала пусть ребенок вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали;

- бег по узкому «коридору» (10–15 см), ограниченному линиями или натянутыми веревками;

- прыжки (самые разнообразные) с использованием в качестве ориентира линии, узкого «коридора» (10 см) или натянутой веревки;

- круги мячом в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Игры с бегом «Салочки», «Менялки», «Ловишки» и другие, в которых дети знакомятся с разнообразными приемами увертывания, постигают, как можно резко изменить направление – остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение.

Игры, направленных на развитие ловкости, основным содержанием которых является выполнение определенных заданий – «Дотронься до», «Собери бусы», «Разойдись – не упали», и т. д. Игры с элементами соревнований: «Рыбаки», «Капкан», «Бой капитанов», «Совушка».

Для развития ловкости полезны упражнения с мячами, которые совершенствуют навыки точных движений. Этому способствуют метание в цель, упражнения с малыми мячами – удары о пол, броски в стену, подбрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями, различные сложные манипуляции с мячами. Поэтому многие игры и упражнения были взяты из такой формы как «Школа мяча». «Школа мяча» рассматривается как одна из форм физического воспитания дошкольников, ограниченно

включенная в целостный процесс развития, образования и воспитания детей.

Таким образом, использование подобранных игровых упражнений и подвижных игр способствует значительному обогащению двигательного опыта детей дошкольного возраста, увеличению резерва условно-рефлекторных связей. На их основе эффективнее не только развивается ловкость как психофизическое качество, но и повышаются показатели статического равновесия и общий уровень физической подготовленности. На наш взгляд использование подвижных игр и упражнений в физическом воспитании является важным педагогическим условием развития ловкости у детей дошкольного возраста.

### **Список литературы:**

1. Бернштейн Н. А. Оловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Дьячкова М. А., Петрова Г. В. Стандарт «Педагог» о профессиональных ролях учителя // Современные проблемы образования: сборник научных статей / Науч. ред. М. А. Дьячкова, отв. ред. О. Н. Томюк. Екатеринбург: Издательский дом «Ажур», 2014.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Солодов А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Терра-спорт. Олимпия пресс, 2001. С. 406.

УДК 37.025.6:372

ББК Ч410.057.51

## **ВОЗМОЖНОСТИ КОНСТРУИРОВАНИЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **THE DESIGN POSSIBILITIES IN COGNITIVE DEVELOPMENT PRESCHOOL CHILDREN**

**Чикунова Анастасия Алексеевна**

магистрант Института педагогики и психологии детства

chikunova-anastasiya@mail.ru

Уральский государственный педагогический университет, Россия,

Екатеринбург

Ural state pedagogical university, Russia, Yekaterinburg

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются возможности конструирования в познавательном развитии детей дошкольного